



Colegio República Argentina  
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332  
Rancagua



**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.**

**CORREO [jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl). Cursos: 6 Básicos.**

**SEMANA 29 y 30: Desde el 12 al 23 de Octubre**

Nombre:
Cursos: 6 básicos. Fecha: 12 al 23 de Octubre.
<b>OA 11: Practicar actividad física y/o deportiva demostrando comportamientos seguros, y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos como: realizar un calentamiento específico individual o grupal.</b>

### Guía de actividades:

En esta clase quiero invitarte a que conozcas un tema muy relevante en la asignatura que es: **EL CALENTAMIENTO** su importancia y su función.

### ¿Qué es el calentamiento?

## EL CALENTAMIENTO

- Es el conjunto de ejercicios de carácter general primero y específico después que nos preparan para una actividad física de una intensidad superior a lo normal.



## ¿Para qué sirve?

- 2 Evita y reduce la posibilidad de lesiones articulares y musculares.
- 3 Se aumenta la temperatura corporal (*enrojecimiento de la piel*).
  - Se facilita el movimiento articular y muscular (*elasticidad*).
- 4 Prepara al alumno/a o deportista de manera física y psicológicamente para el comienzo de una actividad física o deportiva.
- 5 Se mejora el rendimiento global de la actividad físico-deportiva que vamos a realizar con mayor intensidad.



## TIPOS DE CALENTAMIENTO

- **GENERAL:** es aquel que va dirigido a todas las partes del cuerpo
- **ESPECÍFICO:** es aquel que va dirigido a las partes del cuerpo que más van a intervenir en la actividad posterior.

## 8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio

### 1 Aumenta la temperatura muscular

Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la velocidad y la fuerza se intensifican.

### 2 Aumenta la temperatura corporal

Esto mejora la elasticidad muscular y así reduce el riesgo de estirones.

### 3 Dilata los vasos sanguíneos

Lo cual facilita el flujo de la sangre y reduce el esfuerzo del corazón.

### 4 Aumenta la temperatura de la sangre

Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual mejora la resistencia.

### 5 Cambios hormonales

El cuerpo incrementa las hormonas responsables de regular la producción de energía.

### 6 Preparación mental

Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así enfocarse mejor.

### 7 Aumenta el ritmo cardíaco

Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y mejora el suministro de oxígeno.

### 8 Previene lesiones

Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.



¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?  
De 5 a 15 minutos



## I.-A trabajar:

Lee el siguiente texto y luego responde en tu cuaderno de educación física las siguientes preguntas que están en la parte inferior.

INSTITUCION EDUCATIVA NUEVAS FLORES

### EL CALENTAMIENTO: su importancia en la clase de Educación Física



Todos sabemos que antes de iniciar una actividad deportiva o "jugar" con los amigos y amigas es conveniente realizar un "calentamiento". Pero la verdad son pocos los que lo realizan o lo ejecutan incorrectamente.

Desde el Área de Educación Física queremos inculcaros, tanto la importancia de su realización, como el aprendizaje correcto de su desarrollo.

En las clases de Educación Física siempre comenzamos por un calentamiento articular y sencillos juegos de movilidad general que nos preparan y animan al desarrollo de la parte principal de cada sesión

#### ◆ ¿Qué entendemos por calentamiento?

El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico o deportivo y que prepara a nuestro cuerpo para responder adecuadamente al esfuerzo, de mayor intensidad, que vayamos a realizar después.

#### ◆ ¿Para qué sirve?

- ① Activa y pone en marcha los sistemas de nuestro cuerpo y les dispone para un máximo rendimiento:
  - Prepara la musculatura, el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular.
  - Acciona e intensifica las funciones del aparato circulatorio:
    - Provoca un aumento de las pulsaciones.
    - Llega más sangre y oxígeno a los músculos.
  - Se aumenta la función del aparato respiratorio
    - Se respira más rápido, por tanto, aportamos más oxígeno.
- ② Evita y reduce la posibilidad de lesiones articulares y musculares.
- ③ Se aumenta la temperatura corporal (enrojecimiento de la piel).
  - Se facilita el movimiento articular y muscular (elasticidad).
- ④ Prepara al alumno/a o deportista de manera física y psicológicamente para el comienzo de una actividad física o deportiva.
- ⑤ Se mejora el rendimiento global de la actividad físico-deportiva que vamos a realizar con mayor intensidad.

*muy bien gracias !*



- 1.- ¿Qué entiendes por calentamiento?
- 2.- ¿Para qué sirve?
- 3.- ¿Cuántos tipos de calentamiento existen?
- 4.- Nombra 3 beneficios del calentamiento.

II.-Responde este verdadero y falso relacionado con el calentamiento y justifica las falsas en tu cuaderno de educación física.

1.- De las siguientes frases, indicar con una "V" las que sean verdaderas y con una "F" las que sean falsas:

- El calentamiento reduce el riesgo de posibles lesiones. V F
- La vuelta a la calma aumenta el riesgo de posibles lesiones. V F
- El calentamiento aumenta la frecuencia cardiaca y la temperatura. V F
- Existe dos tipos de calentamiento: general y específico. V F
- El calentamiento tiene como objetivo relajar los músculos. V F
- El test de Course Navette mide la fuerza muscular. V F
- La Flexibilidad es una Capacidad Física Involuntiva. V F
- La Velocidad y la Resistencia son dos de las cuatro Capacidad Física Básicas V F

2. Une con flechas:

Ejercicios de Activación y de Movilidad Articular.

Ejercicios encaminados a disminuir la frecuencia cardiaca.

Educación integral del individuo.

Tienen lugar los ejercicios de alta intensidad.

PARTE PRINCIPAL

VUELTA A LA CALMA

CALENTAMIENTO

EDUCACIÓN FÍSICA